20｜如何做到每天高效学习 12 小时？

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》 课程介绍 >

讲述：莫小巧
时长 11:18　大小 20.71M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，如何做到每天高效学习 12 个小时。

01

我们所期待的“长时间高效学习”，可能是这样的：

早上 7 点钟坐在自习室，一直埋头苦学到中午 12 点，期间除了接水、回微信、上厕所，一直在学习；中午吃个午饭，睡个午觉，下午 1 点开始看书，直到傍晚 6 点；吃完晚饭

后，再从晚上 7 点学到 10 点半。

你不允许自己浪费时间，希望能够做到一直专注学习。但其实这种学习方式是不合理的，会导致你的疲惫和低效，难以持续努力。

因为，你每天的学习都像是一场长跑，精疲力尽自然在所难免。你可以试试换一种思路，**把努力的过程，转变为一场又一场的短跑。**

“短跑”是什么意思呢？接下来我们详细讲一讲。

> 人生应该是一场接一场的短跑，而不是永不停歇的马拉松。短跑观意味着：当你学习或工作 90~120 分钟后，你应该休息 15 分钟。过多的精力消耗和过度恢复都是不好的。每天的学习或工作模式，应该是一个钟摆式运动：按照一定的周期消耗和补充精力。（《精力管理》）

学习和休息时长的具体比重，可以根据自己的实际情况，自行决定，比如学习 1 小时，休息 10 分钟，也是很合理的做法。理想状态是：做事的时候全方位投入，放松休息的时候，什么都不想，全身心地恢复自己的精力。

02

那么，如何做到“全身心地恢复精力”呢？

2.1 冥想

冥想可以让你迅速恢复精力，也可以让你的情绪保持平静，坚持一段时间，甚至能够缓解焦虑，而且可以有效提升你的专注力。

冥想的具体做法是：闭上眼睛，全身放松，把注意力集中于呼吸上面，深深地、静静地、缓缓地呼吸，只关注自己的每一次呼气和吸气。

深呼吸的频率不必死板，让身体感觉舒服就可以。如果有杂念，把注意力轻轻拉回呼吸上就好，继续关注你的一呼一吸。如果杂念出现的频率很高，也不用担心，一开始都是这样的。能意识到自己出现杂念，就是很好的事情。

这就是冥想的具体做法。时间方面，一开始可以先尝试 5 分钟，然后循序渐进，稳定在每次 10 分钟或者 15 分钟。

2.2 做不同的事情

我们先来看卢梭的心得：“我本不是一个生来适于研究学问的人，因为我用功的时间稍长一些就感到疲惫，甚至我不能一连半小时集中精力于一个问题上。但是，我连续研究几个不同的问题，即使是不间断，也能够轻松愉悦地一个一个地寻思下去……即使我整天用功也不觉得疲惫了。”

大家明白了么？交换使用你大脑的不同区域，也可以实现高效做事。

另外，散步、听音乐、午休、和朋友面对面聊天，都是有效的休息方式。但，有一点需要提醒大家的是，玩手机、聊微信、看抖音，这些全都是无效的休息。

总之，在一天之内，我们应该按照做事 - 恢复 - 做事 - 恢复的模式，去学习和工作。但这是不够的，15 分钟的休息只是小打小闹，我们的大脑，总体上还是处于亢奋的工作状态。

当你连续学习或工作了 6 天，即使第 7 天还能学进去，甚至自我感觉效率也还不错，但有些你看不见的磨损，正在缓慢发生。因为，持续的学习和工作，意味着我们持续处于压力之中，身心层面皆是如此。

哈佛大学教授 Tal 说：问题不在于压力，不是生理上的问题，也不是心理上的问题，问题在于缺少恢复。那些既成功又快乐幸福的人，也是会感受到压力的，然而他们很注重恢复。

放到更长的周期来看，比如一周，我们必须按照学习和工作 5 天，休息 2 天的节奏（或者做六休一），来进行恢复。如果是考研，时间很紧，至少也要给自己每周半天的休息时间。

怎样才算有效休息？可以粗略概括为：让身体活动起来，让精神沉静下来。脑袋不去想任何与学习、工作有关的事情，可以和朋友一起去电影院，或者聚餐聊天，可以去爬山，也可以给家里做大扫除。

记住一句话：**休息是必要的投资，有助于更高效地学习。**

03

我们刚才讲了学习和休息的循环，以及“全神贯注地休息”，对于保持精力的重要性。但“休息”的意义不止于此，它还在另一个层面，对高效学习和工作有重要的积极作用。

它能够帮助我们更好地生出灵感，更高效地解决问题。

大家还记得，初中化学课本上，苯环的发现者凯库勒，是如何提出苯环假说的嘛？他百思不得其解，然后在睡梦中看到一条蛇首尾相接，得到了灵感。你看，凯库勒在专注于苦思时，并无法解决问题；却在休息时，找到了答案。

再看阿基米德是如何发现浮力定律的：

国王怀疑工匠在纯金的王冠中掺了假，让阿基米德帮忙找到确证的方法。阿基米德冥思苦想，不得其法。后来他去洗澡，看到澡盆里的水往外溢，而他的身体被托起，于是恍然大悟。

这两个故事并非偶然或者巧合，而是和我们大脑运作的机制，息息相关。

有时候学习者尽力去解决一个复杂的或者需要创造性思考的问题时，无论多么努力，还是不能解决问题。在这种时候，暂时停止对问题的积极探索，可能就会对问题的解决，起到关键作用。**这种暂停就是“酝酿效应”。**

海明威也有类似的体验：如果你不停琢磨，第二天再开始写时便会失了线索，写不下去。

所以，当你暂时完成今天的任务后，还请留出时间，什么都不要想，让大脑充分休息。其它没解决的事情，留给明天去做。

> 休息对于创造力是非常重要的。我们认为如果只是坐着什么事也不干，我们就确实什么事也没干。但不是的，思想在工作，并且思想需要这样，才能获得顿悟。我们常常一觉醒来就能想到解决办法，这并非巧合，因为潜意识正在活动。（哈佛大学教授 Tal）

但重要的前提是，你先要停止琢磨，全神贯注地休息和放松，不要再想与做事相关的一切。你之前混乱的、走入死胡同的思路，会在休息期间，得到有效的修复和整合，从前没想到的新思路，会灵光乍现。下次你着手做时，很有可能会顺利很多。

这一点在芭芭拉·奥克利的《学习之道》中也有着重提及，她把学习时候的状态分为专注模式和发散模式，前者是指专心死磕没有解决的问题；而发散模式是指，遇到难题，实在想不出思路时，可以试着散步或运动，让大脑得到放松，任由思维漫步。松弛状态可以让大脑的不同区域得到相互联络的机会，并反馈给我们宝贵的灵感。

当然，这个“顿悟”的过程，是需要专注模式做基础的，也就是芭芭拉说的，学会在专注模式和发散模式之间切换。

对于学习和做事来说，**专注很重要，但休息和放松的重要性是同等的。**别总是强迫自己一直学习，意义真的不大。学会放过自己，这并不是懈怠或者偷懒，而是更聪明的努力方式。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

1、要想做到长时间高效学习，应该秉持短跑观，按照一定的周期消耗和补充精力。当你做事 90 分钟之后，应该休息 15 分钟。过多的精力消耗和过度恢复都是不好的。

2、“全身心地恢复精力”有以下方法：冥想、交换使用大脑的不同区域、散步、听音乐、午休、跟朋友面对面聊天。

3、持续的学习和工作，意味着我们持续处于压力之中，身心层面皆是如此。放到更长的周期来看，比如一周，我们必须按照学习和工作 5 天，休息 2 天的节奏（或者做六休一），来进行恢复。

4、有时候学习者尽力去解决一个复杂的或者需要创造性思考的问题时，无论多么努力，还是不能解决问题。在这种时候，暂时停止对问题的积极探索，可能就会对问题的解决，起到关键作用。这种暂停就是“酝酿效应”。

“休息”对于创造力、灵感和高效解决问题，是不可或缺的。长时间高效学习，应该学会在“专注模式”和“发散模式”之间切换。

休息是必要的投资，有助于更高效地学习。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 6 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 19 | 如何高效完成复杂艰难的、不喜欢的任务？

下一篇 21 | 学霸为什么学什么都快？有哪些可以借鉴的方法论？

精选留言 (10)

写留言

2021-06-21

1. 短跑式冲刺，全身心恢复
2. 呼吸式冥想，解压提专注
3. 轮换式工作，投资式休息
4. 酝酿效应，激发潜意识
5. 学会在专注模式和发散模式之间切换

1 7

arronK

2021-06-20

一直做个不停是很费力不讨好的事情，举个例子: 锻炼肌肉就需要无氧运动后，保持有效的休息，休息的过程，正是肌肉组织被拉开后，增长肌肉的过程。如果只是一直锻炼，不休息，除了最终肌肉破坏性损伤根本锻炼不出效果。
学习知识也是类似的过程，主动学习的时候是在构建新的知识晶体，那休息就是让一个新的知识晶体在你大脑中生根发芽，融为一体的过程。

展开

4

锋

2021-07-02

关键词：拆分 间隙休息 周休息 酝酿效应 专注/发散模式
①拆分是面对长难任务减缓畏难心的最佳手段。我们可以将计划拆解，也可以将学习时间拆解，来让我们在每块时间内都高效学习。
②间隙休息推荐的方式是冥想、切换使用大脑不同区域、听音乐、散步和别人聊天。无效的休息是刷手机打游戏。...

展开

2

牛头人

2021-06-23

劳逸结合

展开

2

ls

2021-06-22

一张一弛 文武之道

展开

2

冷

2021-07-14

经常wc的时候想到解决办法(「·ω·)「嘿

展开

信仰年轻

2021-07-12

20 | 如何做到每天高效学习 12 小时？

有时候学习者尽力去解决一个复杂的或者需要创造性思考的问题时，无论多么努力，还是不能解决问题。在这种时候，暂时停止对问题的积极探索，可能就会对问题的解决，起到关键作用。这种暂停就是“酝酿效应”。

...

展开

子小策

2021-07-08

有一个图，意思是我每天干5分钟，休息20分钟，但是我干活的时候是全心投入的。学习时专心学习，休息时专心休息，省得学没学好，玩没玩好。休息很重要，是为了更好的前进。可以冥想、交换使用大脑不同区域做不同事儿、运动、午休、社交、听音乐等，但是玩手机、刷视频不是有效休息。有效休息是指让身体动起来，让精神静下来。休息还有酝酿效应的神奇功效。

展开

依韵

2021-07-07

短跑 * n 还是 长跑 * 1？

休息对学习和坚持来说都是投资。一定是要真休息，休息就好好放松好好休息。散步、听音乐、午休、和朋友面对面聊天，都是有效的休息方式。但，有一点需要提醒大家的是，玩手机、聊微信、看抖音，这些全都是无效的休息。

进化菌

2021-06-26

休息是为了更好的前行。

高效学习，不需要时时刻刻都卯足了劲，偶尔放松一下会更有效，哪怕只是出去上个厕所都是有必要的。另外，我们学校里的课间休息，也是出于学习考虑的。换一下心情，学习没那么苦~

作者回复: 对的~

1 1